

МЕНЮ

19 ноября 2024 г.

Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2018	205	КАША МАННАЯ	150	3,9	6,1	32,2	177	0,4
2018	304	КАКАО	183	3,2	3,7	32,1	124	0,7
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	23/5	1,8	4,2	11,5	98	0
Итого			361	8,9	14	75,8	399	1,1
II Завтрак								
2008		ФРУКТ	69	0,7	0,2	9,8	45	1,9
Итого			69	0,7	0,2	9,8	45	1,9
Обед								
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	40	1,5	3,4	2,8	47	1,3
2018	75	УХА С КРУПОЙ	150	4,1	2,8	9,3	84	3,1
2018	120	СУФЛЕ ИЗ ГОВ. С РИСОМ	61/25	11,9	13,8	6,8	225	0,1
2018	151	КАПУСТА ТУШ. С ЯБЛОКАМИ	120	2,4	3,4	11,1	92	24
2015	355	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	179	0,8	0,1	23,3	95	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10					0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	2,7	0,4	20,3	86	0
Итого			633	23,4	23,9	73,6	629	28,8
Полдник								
2018	268	ПИРОЖКИ С КАРТОФЕЛЕМ	53	14,2	11,7	51,2	363	30,65
2018	293	РЯЖЕНКА	157	3	3,8	6,4	76	0,2
Итого			210	17,2	15,5	57,6	439	30,85
Ужин								
2018	298	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛ.	110/10	12,4	10,3	26,2	216	0,2
2018	298	ЧАЙ	184	0,1		11,8	43	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,8	0,1	11,5	55	0
Итого			327	14,3	10,4	49,5	314	0,2
Всего				64,5	64	266,3	1826	62,85